

## СВЕТОВЕН ДЕН НА ХИПЕРТОНИЯТА – 17 МАЙ

На 17 май всяка година се отбелязва Световният ден за борба с хипертонията.

По информация на Националния център по обществено здраве и анализи от 2022 г. високото артериално налягане е изведено на първо място от 25-те най-чести рискови фактори като причина за смърт във всички региони на света. В световен мащаб проблемът артериална хипертония засяга 1,1 милиарда души. В повечето страни на индустриализирания свят честотата на артериалната хипертония е 15-25% сред възрастната популация над 18 години. България е сред страните с много висок и нарастващ през последните години дял на смъртност от сърдечно-съдови заболявания. Високата сърдечно-съдова смъртност в България корелира с висока честота на артериалната хипертония, която за лицата от 25 до 64 години е 40%, а за лицата над 45 години е 50%.



За Артериална хипертония се определя състояние, при което систолно артериално налягане (налягането в кръвоносните съдове при съкращаването на сърцето) е равно или по-високо от 140 ммHg и/или диастолно артериално налягане (налягането в кръвоносните съдове при отпускане на сърцето) е равно или по-високо от 90 ммHg. Тези стойности се установяват трайно и са резултат от спазъм или стесняване на кръвоносните съдове.

Състоянието се среща при възрастните, но в много случаи започва още в детството. Хипертонията е важна причина за сърдечен инфаркт и кръвоизливи в мозъка като чести усложнения, които могат да завършат фатално. Тя също може да предизвика бъбречна недостатъчност, атеросклероза, исхемична болест на сърцето, хипертрофия на лява камера, сърдечна недостатъчност, увреждане на ретината и др.



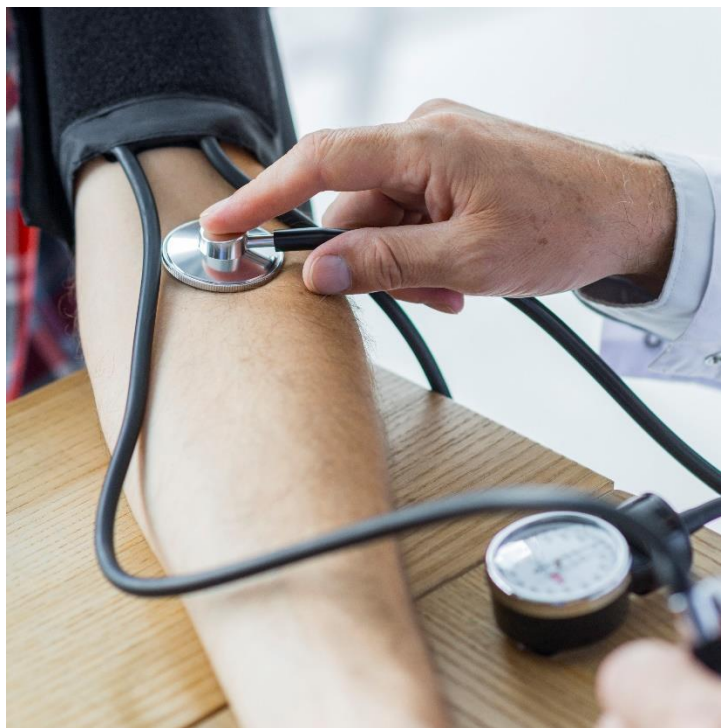
**Водеща роля за артериалната хипертония имат:**

- Недостатъчна физическа активност
- Неправилно хранене
- Наднормено тегло
- Тютюнопушене
- Злоупотреба с алкохол
- Стрес

Други фактори са някои заболявания (вторична хипертония) и наследственост.

**Профилактика:**

- Умерена физическа активност, която е между 30/60 минути дневно.
- Нормализиране на наднорменото тегло и лечение на затлъстяването
- Хранителен режим с консумация на плодове и зеленчуци, ограничаване на животинските мазнини, солта и алкохола.
- Отказ от тютюнопушене
- Редуциране на стреса
- Редовни профилактични прегледи
- Редовен прием на антихипертензивни медикаменти и следене на състоянието от специалист при нужда



**Основни симптоми на артериална хипертония:**

- Високи стойности на кръвното налягане
- Главоболие
- Смущения в зрението
- Замаяност
- Гадене съпроводено с главоболие
- Бърза умора при нормално физическо натоварване

**При откриване на тези признаци задължително потърсете лекар.**